

Establecimiento de Metas

Dirigido a:

Líderes (de supervisores hasta alta dirección) y colaboradores que requieran autonomía y automotivación para desempeñar sus labores

Objetivo general

Desarrollar el proceso de establecimiento de metas personales y laborales, inspiradoras, prácticos, realistas y eficientes, con seguimiento y aplicabilidad en la vida diaria

Objetivos específicos

- Tener claridad y facilidad en el establecimiento de metas
- Asegurarse de la practicidad y aplicabilidad de metas
- Crear los sistemas de seguimiento y ejecución de dichas metas para llevarlas a cabo en la vida real

Contenido

1. Metas
 - a. Introducción (importancia, beneficios, riesgos)
 - b. Tipos de metas
 - c. Discusión de metas personales

2. Implementación
 - a. El ciclo de establecimiento de hábitos
 - b. Riesgos y cómo evitarlos
3. Internalización
 - a. Cómo utilizar la mentalización
 - b. Práctica de mentalización
 - c. Enlace con las metas
 - d. Meditación, mentalización, afirmaciones y proyección al futuro
4. Obstáculos
 - a. Obstáculos comunes
 - b. Principios
 - c. Autosabotaje

Habilidades a desarrollar

- Establecer metas personales y profesionales
- Comprender el ciclo de los hábitos
 - Establecer hábitos buenos
 - Deshacerse de hábitos malos
- Aplicar el poder de la mente para la motivación y seguimiento
 - Meditación
 - Afirmaciones funcionales
 - Proyección positiva
- Autodisciplina

Duración

Introducción al establecimiento de metas: 8 horas

Curso completo: 20 horas